

長榮中學營養午餐菜單(康立食品工廠) 高中部

營養師：林芳宜

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜 1	副菜 2	湯	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	水果/乳品	總熱量
12/22	一	米飯	黑胡椒 洋蔥雞丁	喜相逢*1	玉米炒蛋	炒青菜	白玉 金菇湯	6.4	2.8	1.3	3	0	826
		煮	燒	炸	炒	炒	煮						
	食材	白米 120	洋蔥 30 雞丁 50	喜相逢 30	雞蛋 30 玉米粒 35	青菜 70	白蘿蔔 20 金針菇 10						
12/23	二	麥片飯	糖醋 咕咾肉	咖哩 黃金蛋	酸辣寬冬粉	炒青菜	冬瓜 山粉圓	7.5	2.5	1.3	3	0	880
		煮	糖醋	煮	拌	炒	煮						
	食材	白米 110 麥片 10	咕咾肉 60 小熱狗 10 洋蔥 10	黃金魚蛋 15 魚丸 15 紅 K 10 馬 K 15	寬冬粉 5 黃豆芽 10 木耳 5 泰式醬適量	青菜 70	冬瓜磚 10 山粉圓 10						
12/24	三	糙米飯	香酥雞翅	海結 什錦燒	柴魚 魷魚丸*1	炒青菜	海芽 蛋花湯	6	3	1.1	3	0	808
		煮	炸	燒	拌	炒	煮						
	食材	白米 110 糙米 10	香酥雞翅 60	海結 10 百頁 20 紅蘿蔔 10 白蘿蔔 10	柴魚酥 5 魷魚丸 25	青菜 70	雞蛋 10 海芽 10						
12/25	四	行	憲	紀	念	日							
		食材											
12/26	五	米飯	鐵路豬排	雞蓉 麻婆豆腐	白菜炒年糕	炒青菜	榨菜 肉絲湯	6.3	3	1.3	3	0	834
		煮	烤	燒	炒	炒	煮						
	食材	白米 120	豬排 50	雞絞肉 20 板豆腐 60	大白菜 40 年糕 10 筍絲 5 香菇 5	青菜 70	榨菜絲 10 肉絲 10						

- ◆ 本公司使用之豬肉皆為國產豬肉。
- ◆ 請各班班長張貼於班級佈告欄。
- ◆ 各班導師請安排同學餐後廚餘垃圾分類。
- ◆ 請同學養成均衡飲食，勿偏食且適量取餐，顧及尚未用餐者之權益。